

5月20日(水)

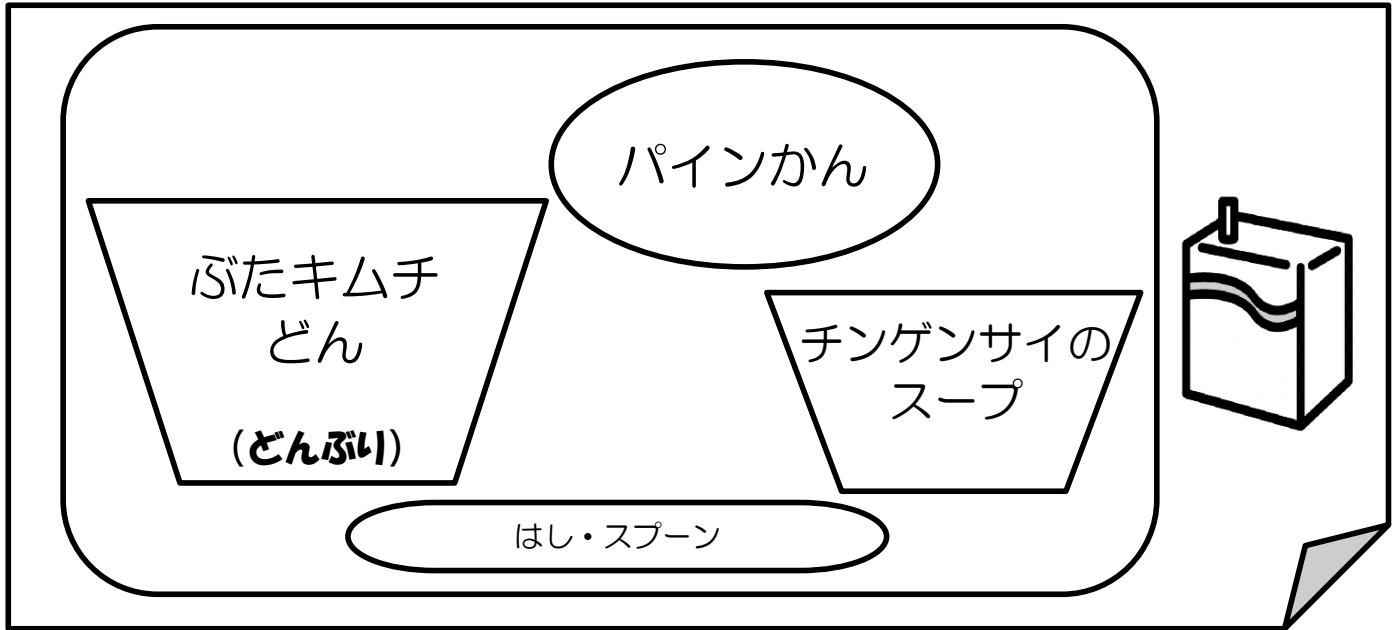
もいもい★つつしん

きょうの
のうかさ



チンゲンサイ
(しみずひろしさん)

【昨日の残菜】
新ごぼうご飯(112人分)、呉汁(129人分)、
きびなご揚げ(54人分)、ごま和え(72人分)、牛乳(95本)



今日は「豚キムチ」についてお話をします。実は、豚肉とキムチは
熱中症予防に効果的な組み合わせです。豚肉に含まれるビタミンB1と
キムチのクエン酸が、エネルギーを作るのを助けたり、体の疲れを
とったりしてくれるからです。今日も残さずもりもり食べましょう！

～もいもいクイズ～

給食委員会より♪

キャベツの旬はいつでしょう？

- ①3月～5月 ②7月～10月 ③11月～3月

答えは…①の3月～5月と、③の11月～3月です。

春キャベツと冬キャベツがあります。どの時期に食べても
おいしいので、色々な時期に食べてみてください。